

El Club de los Dos Bocados
Brown Rice
LowFat Yogurt
ROCK STAR
Frutas
Granos
Lácteos
Vegetales
Proteína
MiPlato
ChooseMyPlate.gov

¡Bienvenidos al Club de los Dos Bocados!

El Club de los Dos Bocados se desarrolló para presentar ***MiPlato*** a niños pequeños. Una vez que termine de leer el libro con sus hijos, aliéntelos a probar alimentos de cada grupo de alimentos, al igual que los niños del cuento. En la parte de atrás del libro, encontrará una página para colorear de ***MiPlato***, un certificado en blanco del Club de los Dos Bocados, páginas con actividades divertidas para niños y sugerencias para que los niños crezcan comiendo de forma saludable.





El Club de los Dos Bocados fue desarrollado por el Servicio de Alimentos y Nutrición (Food and Nutrition Service, FNS) del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (U.S. Department of Agriculture). El FNS desea expresar su sincero agradecimiento a aquellas personas que colaboraron en la realización de este libro de cuentos, desde su conceptualización hasta el producto final.

Revisión Técnica: Adrienne Durrett, Mary Forster, Luanne Hughes, Bridget Penberthy, Bonnie Rickhoff, Sherry Romero, Jessica Williams

FNS: Ann Bartholomew, Heidi Bishop, Lori French, Diane Fulton, Gerry Howell, Ebony James, Elvira Jarka, Jane Mandell, Gina O'Brian, Michelle Prettyman, Vicky Urcuyo

Director del Proyecto: Jan Barrett • Coordinación Gráfica: Arabella Juarez

Ilustración: Annie Lunsford • Diseño Gráfico: Linda Lunsford, Lunsford Graphics, Arlington, Virginia



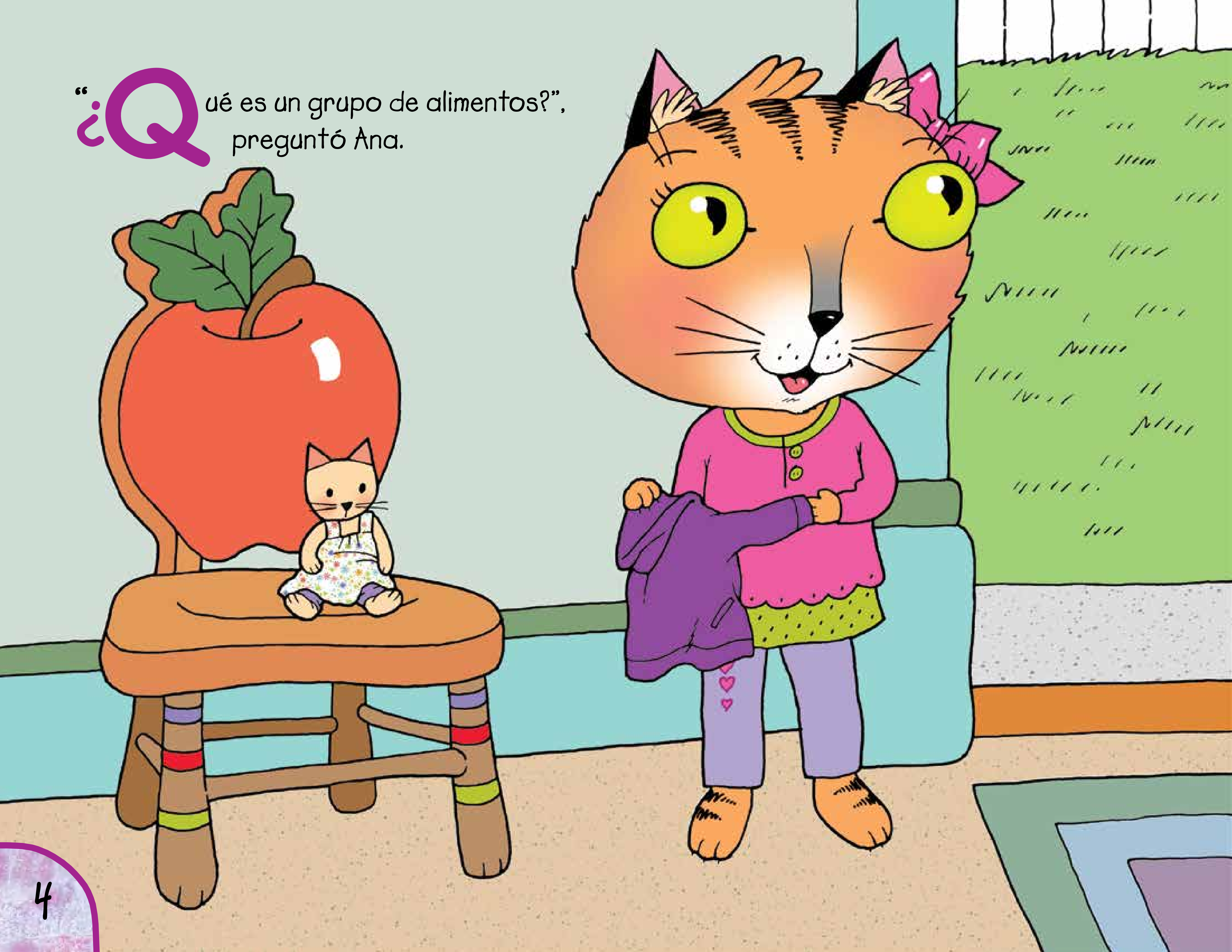
Ana y Miguel entraron corriendo a su casa después de estar jugando afuera.

"¡Tengo hambre!", gritó Miguel.

"Yo también", dijo Ana.

Su mamá les dijo: "Lávense las manos. Hoy tengo planeado un juego especial para nuestro almuerzo. Encontraremos alimentos en nuestra cocina que pertenecen a cada grupo de alimentos."





"¿Qué es un grupo de alimentos?", preguntó Ana.



"Yo sé", dijo Miguel. "Aprendimos acerca de esto en la escuela. Hay cinco grupos de alimentos en MiPlato. Necesitamos comer alimentos de todos los grupos de alimentos todos los días para estar saludables y fuertes."



"Cada color en el plato en el dibujo es un grupo de alimentos diferente. Mi maestra me dijo que si comemos dos bocados de cada grupo de alimentos ¡podemos pertenecer al ***Club de los Dos Bocados***!", dijo Miguel.

"Está bien, pero quizás no me guste", respondió Anna con cautela.

Mamá dijo: "Ana, sé que puedes comportarte como una niña grande y probar dos pequeños bocados de cada alimento. ¡Y así serás miembro del ***Club de los Dos Bocados***!"


ROCK STAR
Frutas
Granos
Lácteos
Vegetales
Proteína
MiPlato
ChooseMyPlate.gov



"El primer grupo de alimentos está pintado de color anaranjado y es el Grupo de los Granos—¿ves?" dijo Miguel. "Hay pan, galletas, arroz y fideos."

"Así es", dijo Mamá. "¿Puedes encontrar algo del Grupo de los Granos?"

Miguel tomó una caja de galletas de trigo integral. “¡Probemos estas!”, dijo.





"Oh no", dijo Ana, "no creo que me gusten." Pero probó dos pequeños bocados.

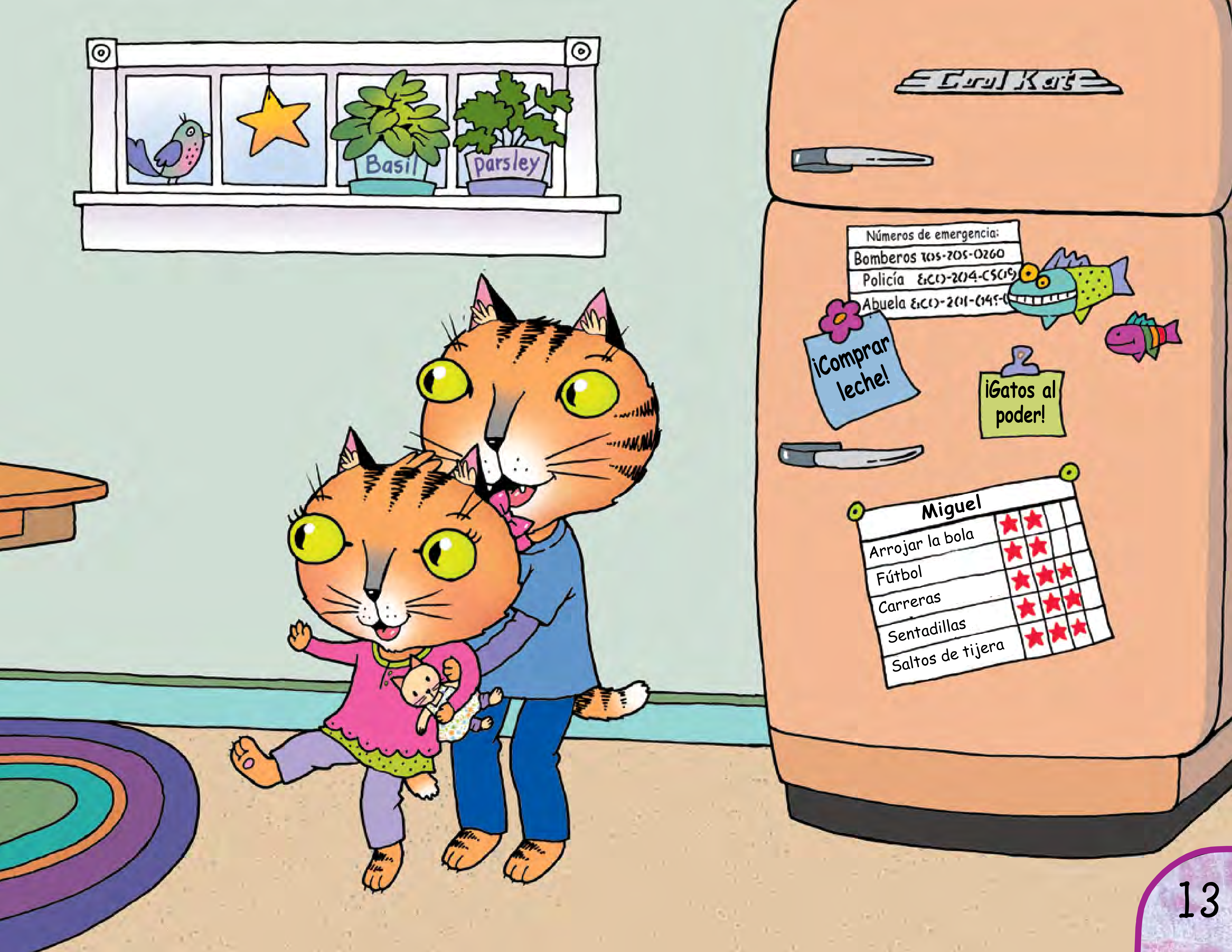


"¡Me gustan!" exclamó Ana.

"Sabía que te gustarían", le dijo Miguel.



Luego, Mamá dijo: "Compré algunas zanahorias, lechuga y maíz en la tienda. Todos son vegetales. Veamos si pueden encontrar algo más del **Grupo de los Vegetales**."
Es la parte verde de MiPlato.



Basil
Parsley
Números de emergencia:
Bomberos
Policía
Abuela
¡Comprar leche!
¡Gatos al poder!
Miguel
Arrojar la bola
Fútbol
Carreras
Sentadillas
Saltos de tijera



Miguel abrió la puerta del gran refrigerador y echó un vistazo adentro del mismo.

"Estoy buscando algo", dijo.

"No encuentres nada que sepa feo", le dijo Ana.

"¿Qué te parece un poco de brócoli?", preguntó Miguell.

"Sí, el brócoli es un vegetal", respondió Mamá.



"Oh no", dijo Ana,
"no creo que me guste."

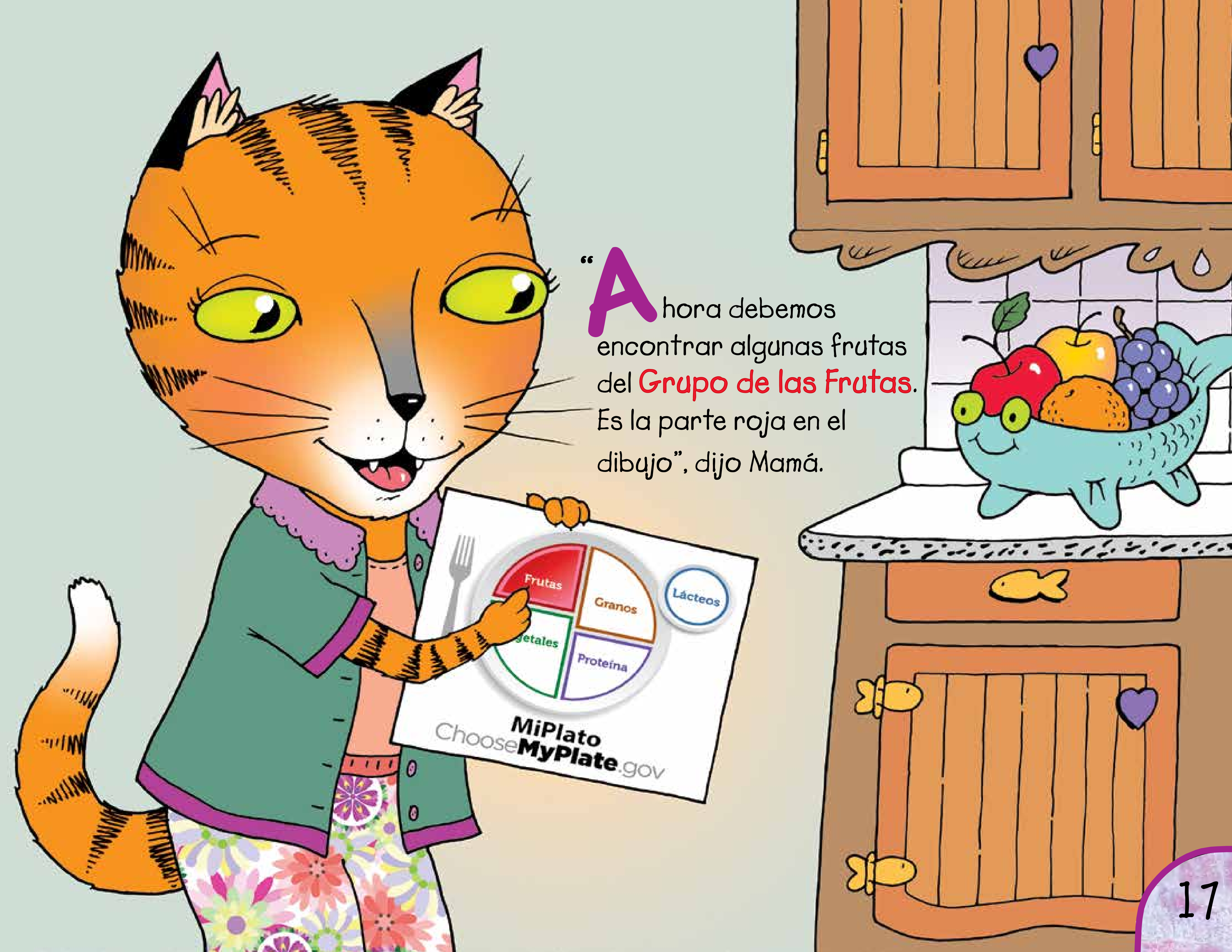
"Sólo pruébalo y verás",
respondió Miguel.

Así que Ana probó dos
pequeños bocados.



"¡Me gusta!" exclamó Ana.

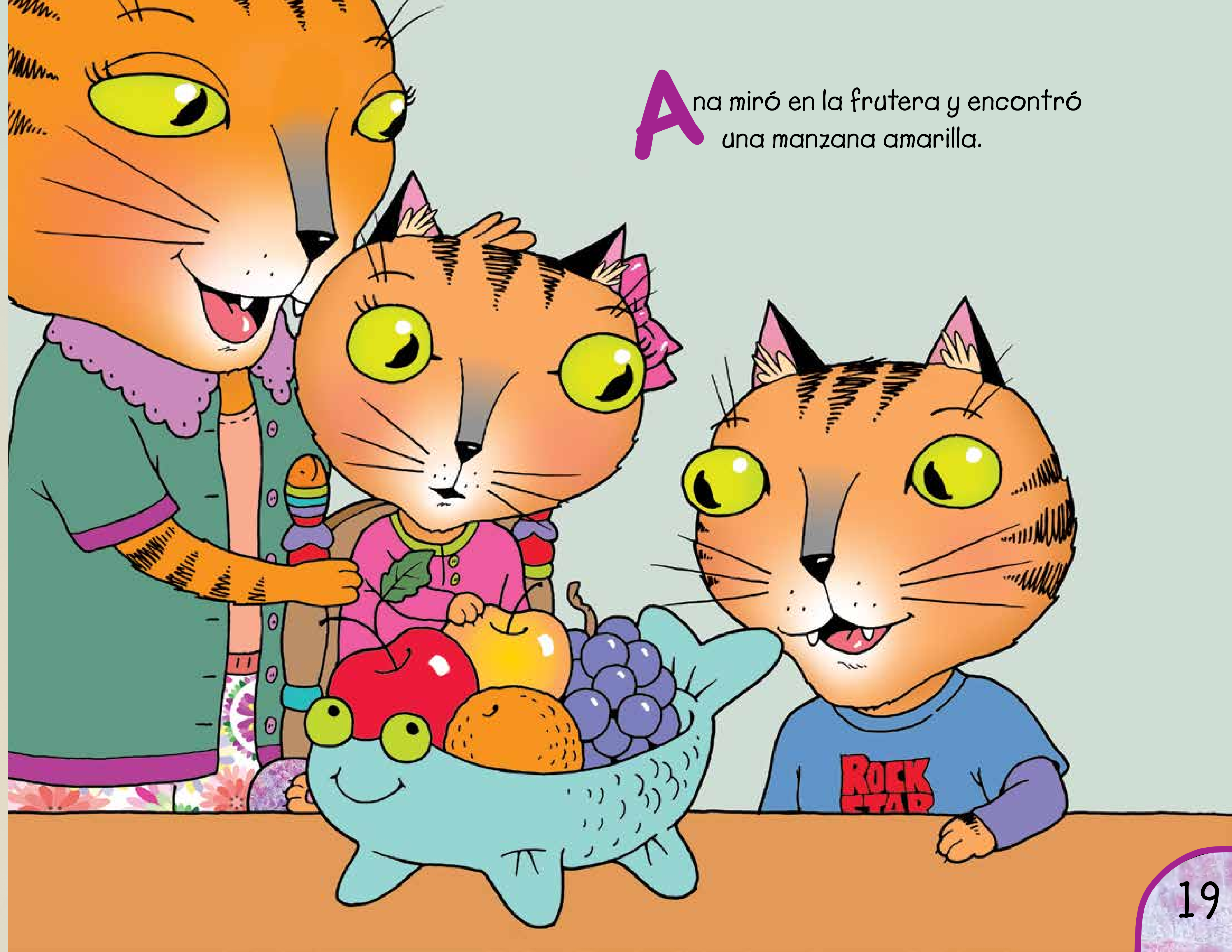
"Sabía que te gustaría", le dijo Miguel.



"Ahora debemos encontrar algunas frutas del **Grupo de las Frutas**. Es la parte roja en el dibujo", dijo Mamá.

"Ana, ¿puedes ayudar
a encontrar
alguna fruta?"





Ana miró en la frutera y encontró una manzana amarilla.

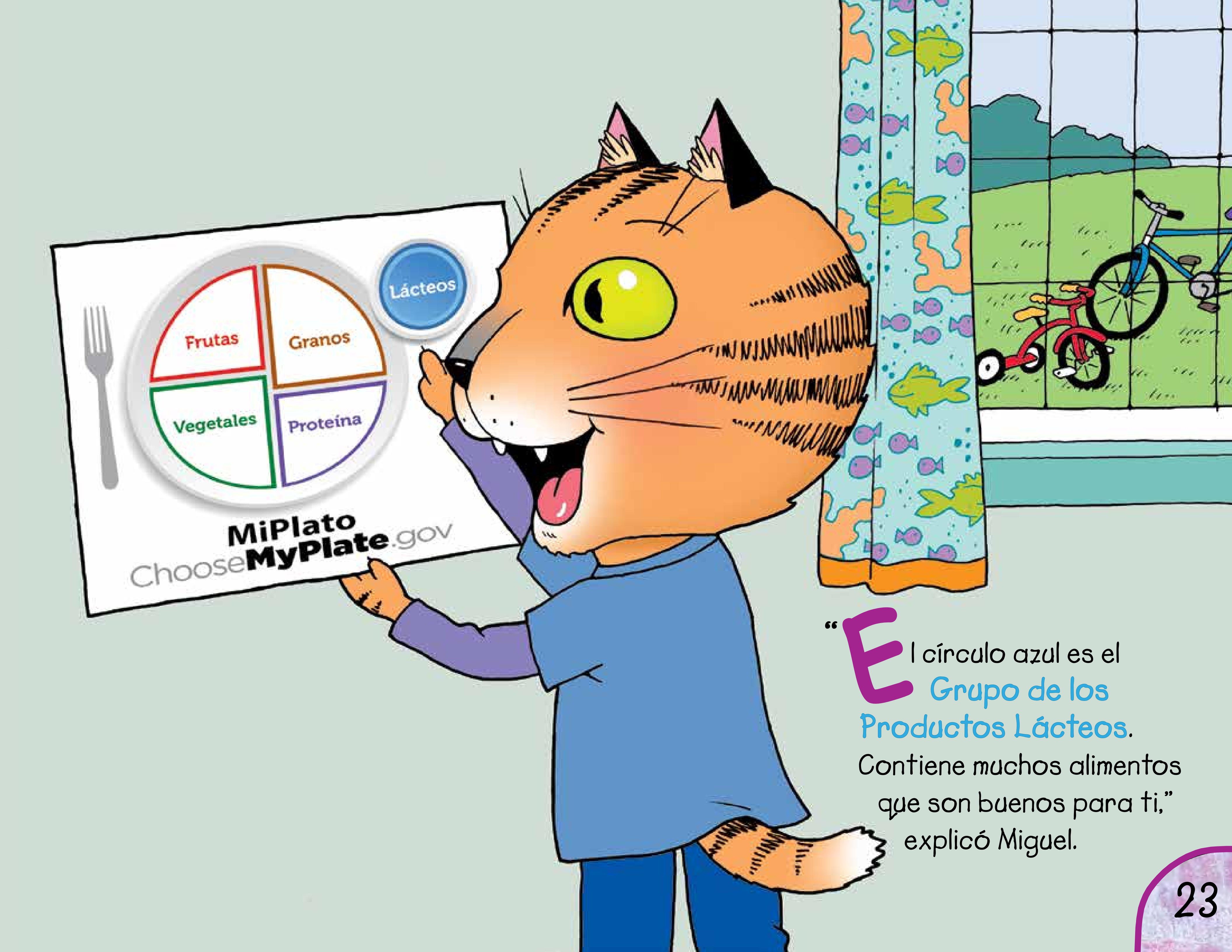


"No creo que me gusten las manzanas amarillas; sólo me gustan las manzanas rojas", dijo Ana, pero probó dos pequeños bocados.


"¡Me gusta!" exclamó Ana.
ROCK STAR
"Sabía que te gustarían. Las manzanas son deliciosas", dijo Miguel.

"Me enseñaron acerca de los granos, los vegetales, y las frutas", dijo Ana. "¿Pero qué quiere decir la parte púrpura y la parte azul?"





"El círculo azul es el Grupo de los Productos Lácteos. Contiene muchos alimentos que son buenos para ti," explicó Miguel.



Ana se entusiasmó y dijo:
"Me gusta la leche."

"Sí, a mí también", dijo Miguel, "pero busquemos algo diferente. ¿Qué te parece este yogur?"

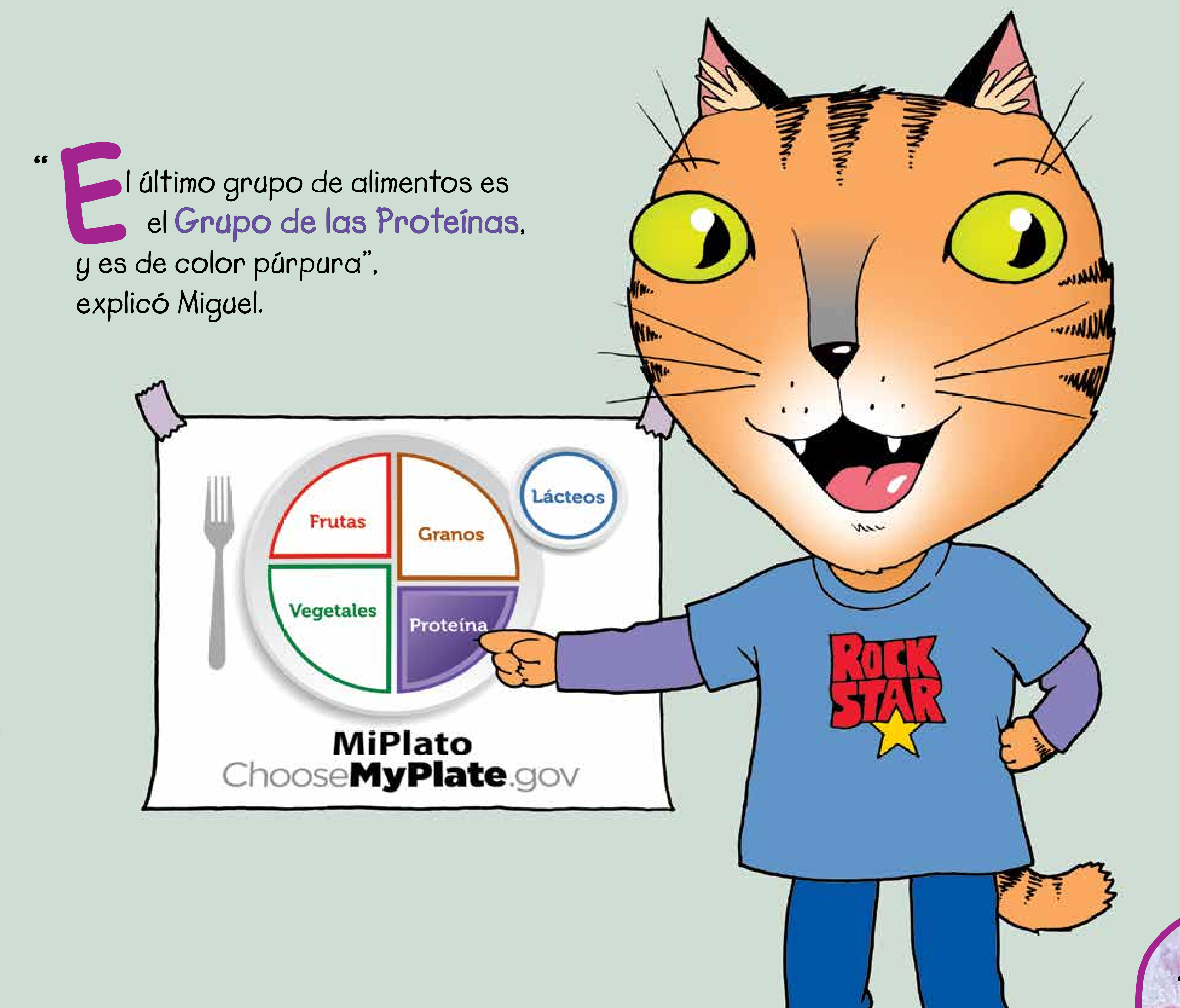
"Ya sé", exclamó Ana, "el yogur está hecho con leche, pero no creo que me guste ese yogur."



"Sólo probaré dos pequeños bocados", dijo Ana.


"¡Me gusta, Migue!"
exclamó Ana.
"Sabía que te gustaría",
dijo Miguel.
Low Fat Yogurt
Low Fat Yogurt
ROCK STAR

"El último grupo de alimentos es el Grupo de las Proteínas, y es de color púrpura", explicó Miguel.



"¿Qué vas a encontrar en ese grupo?" preguntó Mamá.

"Ya sé, comeré un huevo duro", dijo Miguel.

Mamá explicó que los huevos pertenecen al **Grupo de las Proteínas**, junto con el pollo, el pavo, el pescado e, incluso, la mantequilla de cacahuate [maní].

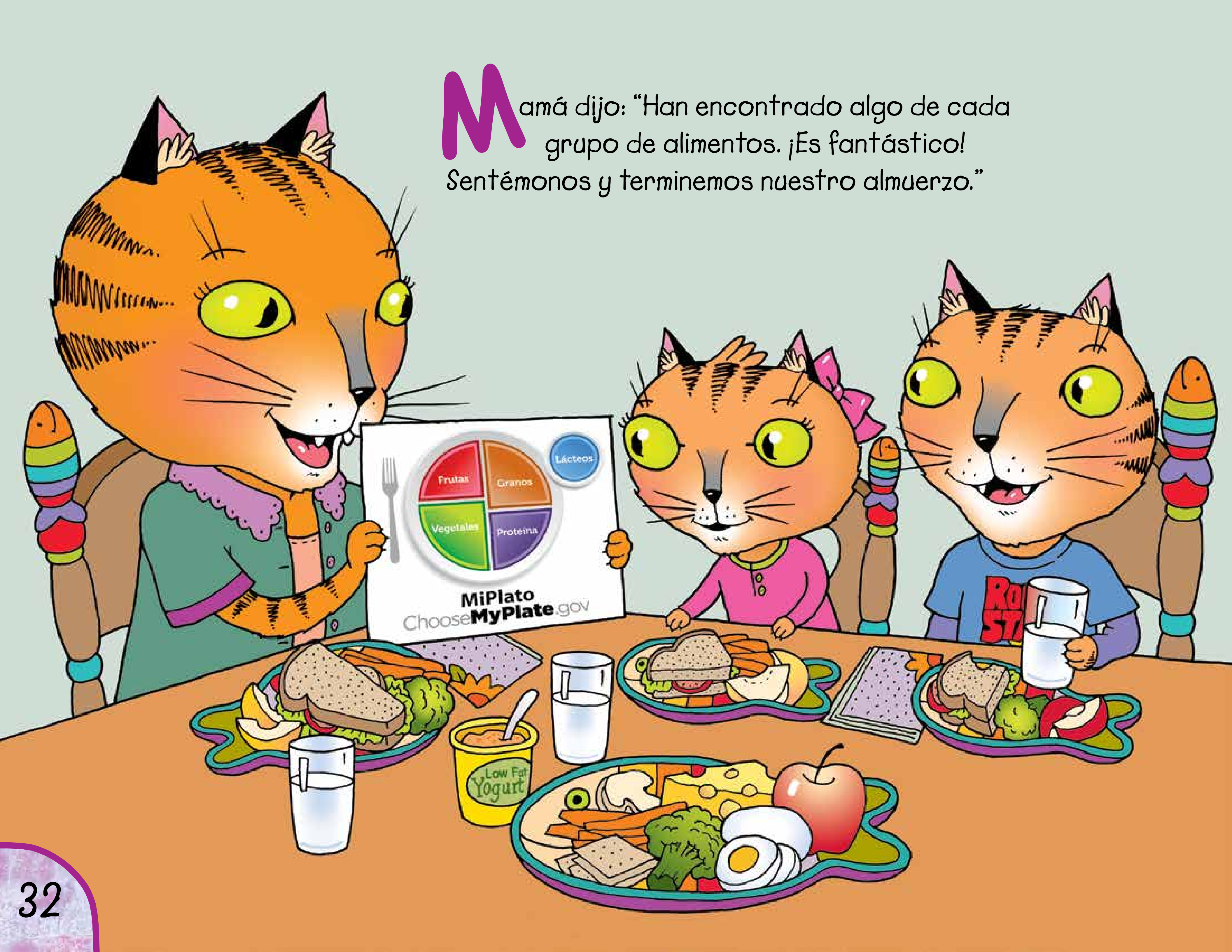



Cool Kat
arsley
Low Fat
Milk
Orange
Juice
Whole
Wheat
Flour

"No creo que me guste el huevo", dijo Ana.
Pero probó dos bocados.


"¡Me gusta!" exclamó Ana.
"Sabía que
te gustaría",
le dijo Miguel.
ROCK

Mamá dijo: "Han encontrado algo de cada grupo de alimentos. ¡Es fantástico! Sentémonos y terminemos nuestro almuerzo."





Ana exclamó: "He probado dos bocados de cada grupo de alimentos y me encantan los nuevos alimentos."

"Sí, ¡lo lograste Ana!", dijo Miguel.



"¡Es genial!' dijo Mamá.

" Gracias Miguel por enseñarle a Ana a probar nuevos alimentos. ¡Y gracias Ana por ser lo suficientemente valiente como para probar algo que creías que no te iba a gustar!

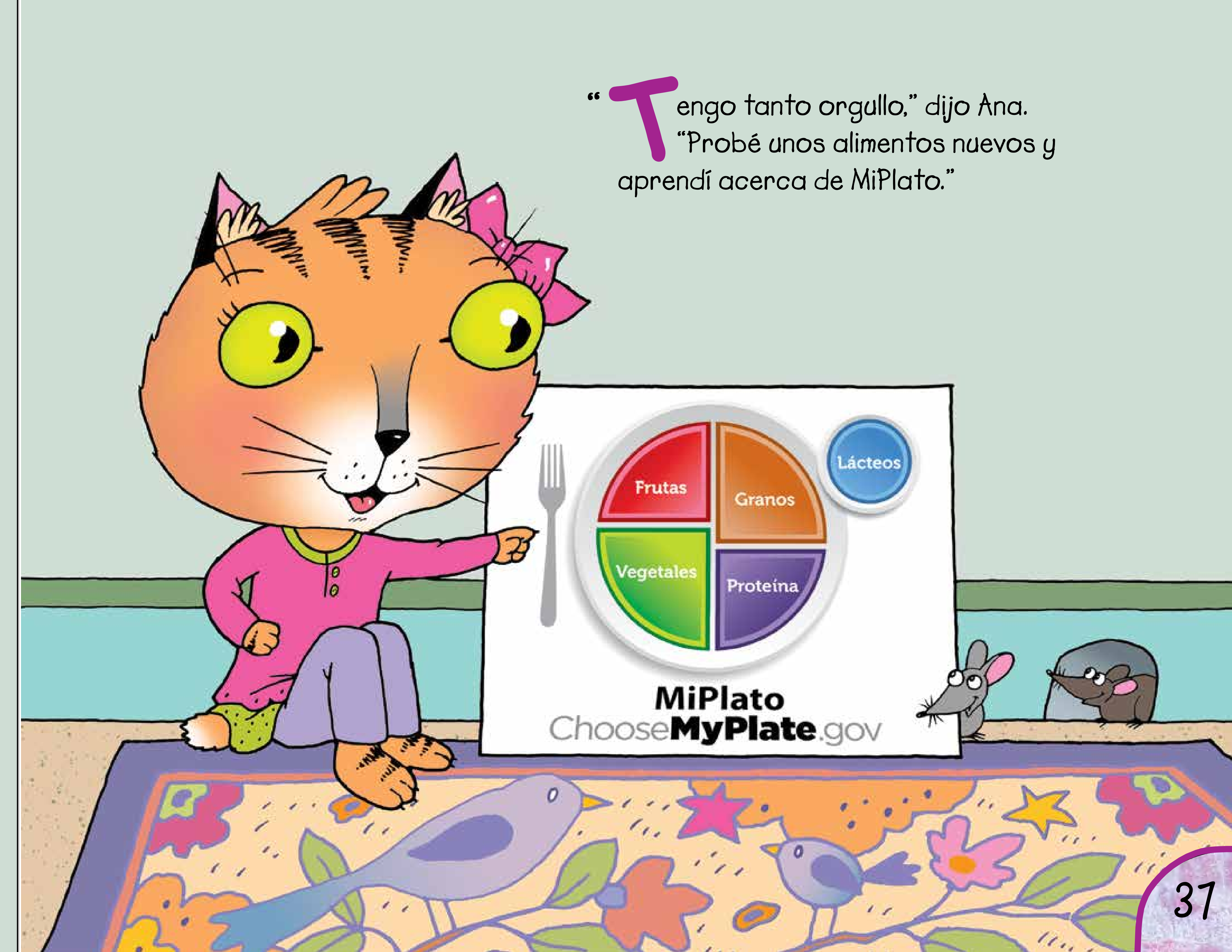
Aquí tienen un certificado del ***Club de los Dos Bocados*** para cada uno."


¡Sí!
ROCK STAR

"Ahora pertenecemos a *Club de los Dos Bocados*", dijo Miguel. "Colguemos nuestros certificados."



"Tengo tanto orgullo," dijo Ana. "Probé unos alimentos nuevos y aprendí acerca de MiPlato."





"Vayamos afuera a jugar", exclamó Miguel.

"Qué buena idea," dijo Mamá. "Traeré la pelota y jugaremos juntos."




Brown Rice
El Club de los Dos Bocados
Felicitaciones!
ha probado dos bocados de un nuevo alimento y
pertenece al Club de los Dos Bocados
LowFat Yogurt

Hoja Para Colorear

Frutas

Granos

Lácteos

Vegetales

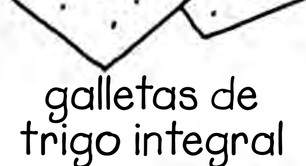
Proteína

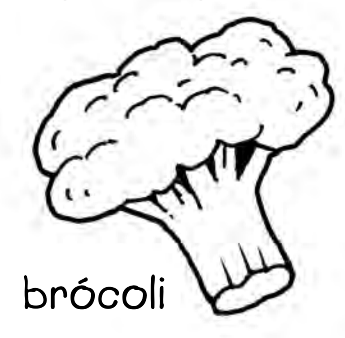
MiPlato

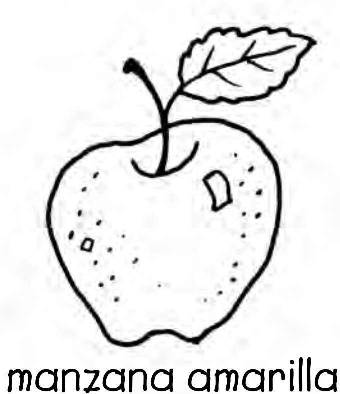
ChooseMyPlate.gov


Encierra en un círculo todos los alimentos que te gustaría probar.
espinaca
frijoles negros
galletas de trigo integral
bastones de queso
melón
calabaza
huevos duros

Dibuja una línea desde el alimento hasta el grupo de alimentos correcto.


galletas de trigo integral

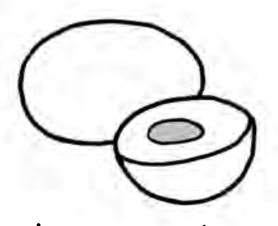

brócoli


manzana amarilla





yogur bajo en grasa


huevos duros



Sugerencias para Que Los Niños Crezcan Comiendo en Forma Saludable



Los padres y los cuidadores pueden ser excelentes ejemplos para los niños. Deje que los niños vean cómo usted prueba y disfruta nuevos alimentos. Los niños copian lo que ven y lo que escuchan.



Haga que su hijo elija un nuevo alimento cuando van de compras; probar un nuevo alimento es más divertido para los niños cuando lo eligen ellos mismos. Dejar que los niños le ayuden mientras prepara los alimentos también hace que los niños estén más dispuestos a probar nuevos alimentos.



Cuando les presente un nuevo alimento a sus hijos, aliéntelos a probar aunque sea uno o dos bocados. Pero nunca intente obligar a sus hijos a probar un alimento si a ellos no les interesa hacerlo. Recuerde: pruebe y vuelva a probar. Algunos niños necesitan probar varias veces un nuevo alimento antes de que les guste. Es normal que los niños sean cautelosos al principio.



Las comidas familiares son importantes para todos. Coman alrededor de una mesa. Durante la hora de la comida, apague el televisor y el teléfono.



Planifique cuidadosamente los refrigerios, al menos 2 a 3 horas antes de las comidas, y haga que los refrigerios sean pequeños. Si su hijo/hija aún tiene hambre, puede pedir más. No se deje llevar por el impulso de ofrecer un refrigerio para calmar el llanto o recompensar un comportamiento. Estas prácticas pueden provocar el comer en exceso debido a causas emocionales en el futuro.

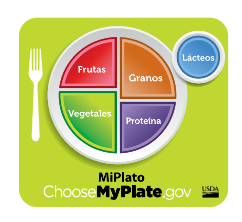


Los niños deben realizar actividad física durante al menos 60 minutos al día. Limite el tiempo frente a la pantalla (esto incluye ver televisión, jugar videojuegos y juegos de computadora, ver DVD, etc.). La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda no más de una o dos horas de televisión y videos de calidad al día para los niños más grandes, y nada de tiempo frente a la pantalla para los niños menores de dos años. También recomienda no colocar una televisión en el dormitorio de los niños.

Para obtener información más específica acerca de alimentos y nutrición para usted y para su familia, visite www.choosemyplate.gov/preschoolers.html





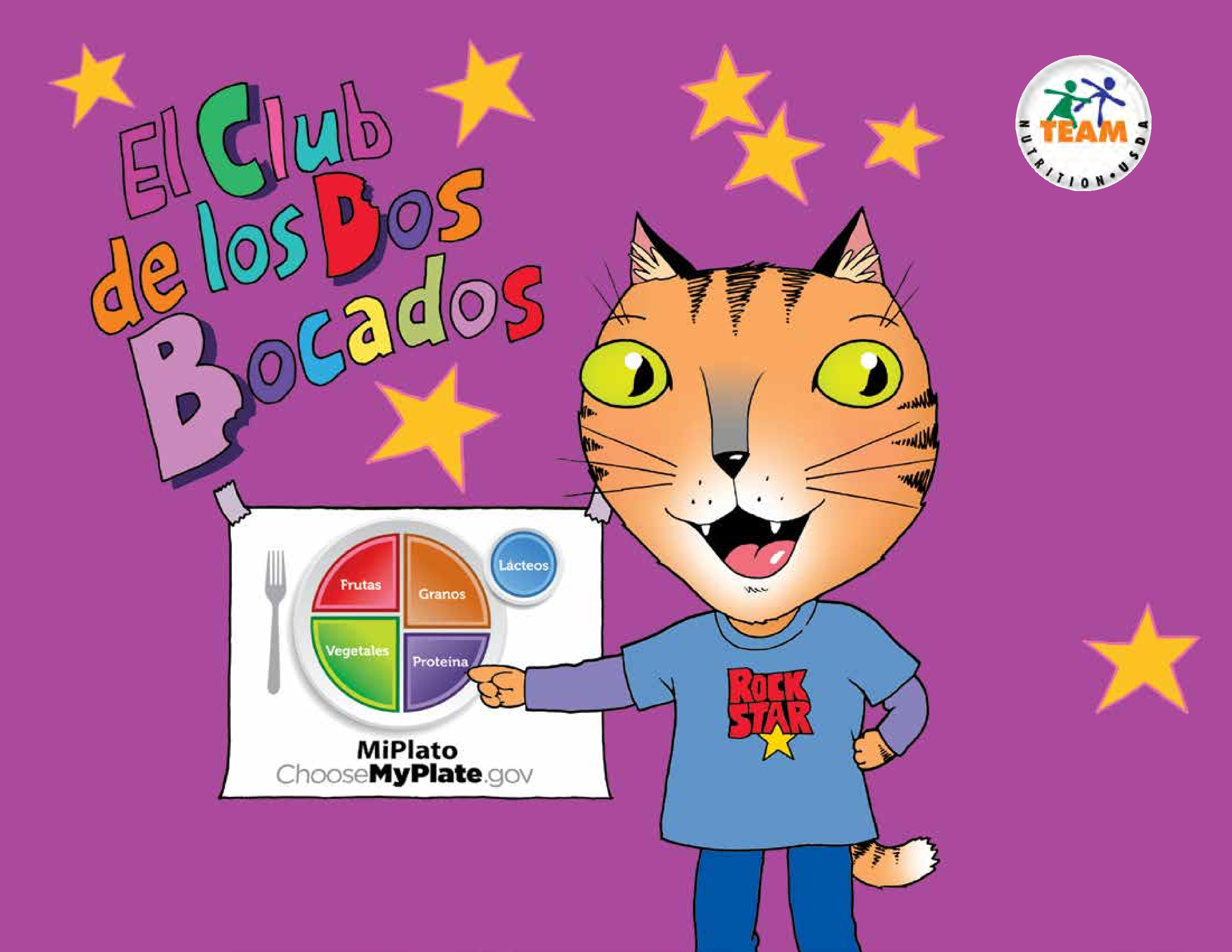


Encuentre más recursos divertidos en estos sitios web:

www.teamnutrition.usda.gov

www.choosemyplate.gov/preshoolers.html

United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service • FNS 405-S • January 2014


El Club de los Dos Bocados
TEAM NUTRITION • USDA
Frutas
Granos
Lácteos
Vegetales
Proteína
MiPlato
ChooseMyPlate.gov
ROCK STAR